

# 4月のできごと まちかど クリップ

## フードスタジオぷらっと講習会 葉もの野菜の知識深める

海の駅ぷらっとみ  
なと市場（苫小牧市  
港町2）で15日と23  
日、「フードスタジ  
オぷらっと講習会」  
が開かれました。

市場ならではの新鮮  
食材を通じて、より  
楽しく健康的な食  
生活を提案しようと  
今年2月からスタート  
した企画。6回目  
となる15日は苫小  
牧市大町1の「izakaya草」店主の佐藤伸也さんを講師に迎え、「葉もの野菜活用法」をテーマに開かれました。



▲実演を見ながら学べる講習会

佐藤さんは家庭の食卓で馴染みの深いレタスやホウレンソウ、チンゲンサイなどの選び方や、簡単で栄養価の高い調理法などを実演や試食を交えながら説明。「レタスは油との相性が良くカルシウムの吸収率もアップするので、サッと炒めるのがおすすめ」「チンゲンサイは蒸すとよりおいしく食べられる」といった説明に、参加者たちは熱心に耳を傾けていました。矢代町の主婦、豊島明子さん（60）は「食材を有効に使える知識を教えてくださいとてためになりました。ぜひまた参加したい」と話していました。

次回は5月27日午前10時と午後1時に開催。「より美味(おい)しくなるバーベキュー術」で、佐藤さんが海鮮や野菜をバーベキューでおいしく味わう焼き方などを紹介します。定員は各10人で参加費は1,000円。参加者には同市場で使える300円分の商品券がプレゼントされます。

申し込み、問い合わせは海の駅ぷらっとみなと市場（☎0144-33-3462）へ。

## 豊川コミセン 月1回のカレー食堂が大人気

苫小牧市豊川コミュニティセンター（豊川町3）は今年1月から毎月第4水曜日に「カレー食堂」を開設。毎回60人が訪れ、にぎわいを見せています。

カレーは約35ℓの大きな寸胴鍋で、コミセンの女性スタッフ7人が手作りしています。数種類のルーにガラムマサラやクミンなどの各種スパイスを加えた深みのある味。定員は60人で、毎月1日からコミセン窓口で販売される300円の参加券は約2週間で完売するという人気ぶりです。このほか、沼ノ端コミセンでは第2水曜に「カレーサロンサークル」を開いています。

25日のメニューは「ハンバーグカレー」で、開始時間になると参加券を買い求め人たちが続々集まりカレーを味わいました。初めて参加したという白老町竹浦の島山和子さん（65）は、「ハンバーグもカレーもとてもおいしい。これからも利用したいです」と笑顔で話していました。

5月は23日に開催。コミセンでは「お友だちと一緒にでもお一人でもぜひ来てほしい。野菜などの食材の寄付もいただければ助かります」と呼びかけています。問い合わせは豊川コミュニティセンター（☎0144-74-3072）へ。



▲ハンバーグカレーを味わう参加者たち

## ようこそ1年生！ これからよろしくね！



▲2年生が一輪車を披露

苫小牧市錦岡児童センターで21日、「新1年生歓迎会」が開かれました。

新1年生24人は少し緊張しながら1人ずつ自己紹介。2年生以上の児童から「おめでとう」の言葉と一緒にお祝いのプレゼントを手渡されると、笑顔を見せていました。＝写真＝

児童センターから約束ごとのほか、お楽しみ会やお祭りなど1年間の行事をわかりやすく紹介され、一輪車やダンスの発表も行われました。その後はゲーム大会とお菓子パーティーで交流。お互いの名前を覚えてたり学校の話などをして、楽しいひとときを過ごしていました。



## 子育て中のママ、遊びに行ってみて！ HAPPYワークショップ

子育て支援センター（苫小牧市本幸町1）で4月26日、「HAPPYワークショップ」が行われました。

小さな子どもを持つママたちに人気のイベント。今回は「ハンドリフレ」（private salon Belle）、「ヘアクリップ&バレッタ作り」（juno）、「こどもの日フォトブース撮影」（アルバムカフェ\*HAPPY\*）が参加しました。



▲こどもの日フォトブース撮影

生後10か月の岳くんと来ていた太田麻衣さんは「去年の8月に転勤で苫小牧に来てからワークショップなどのイベントに参加しています。かわいいフォト撮影ができてうれしい。毎回とても楽しんでます」と話していました。

今月のワークショップは5月29日を予定。詳しい内容は「アルバムカフェ\*HAPPY\*」のブログ（<http://s.ameblo.jp/yukihappy2015/>）を確認を。